



SELBSTBESTIMMUNG, EMPOWERMENT, SELBSTVERTRETUNG UND INKLUSION

DOZENTIN DR. PHIL. DOROTHEE MEYER

TEXT UND BILDER: ANTON KRÜGER UND KAJA REDEKER



# EMPOWERMENT.

---



## ANFANG

### Was ist Empowerment?

Empowerment ist ein englisches Wort.

Auf Deutsch heißt es **Selbstermächtigung**.

Es bedeutet die eigene Kraft zu entdecken.

Mit Kraft werden Entscheidungen getroffen und Ziele erreicht.

Empowerment meint:

Jeder Mensch hat **Kraft** und **Ziele**.

Manche Menschen müssen die Kraft erst finden.

### Was ist mir wichtig?

Wenn ich meine Kraft finde,

weiß ich, was meine **Stärken** sind.

Und ich weiß, was ich will.

So habe ich die Kraft

Um Entscheidungen zu treffen.

Empowerment geht zusammen oder alleine.

Manchmal sind Menschen in einer **Krise**.

Empowerment kann helfen, die Krise zu bewältigen.



---

## Wer ist für mich da?

Dabei können andere Menschen helfen:

- Freunde und Freundinnen
- Familie
- Beratungsstellen



Jeder Mensch ist in bestimmten

Momenten seines Lebens auf andere Menschen angewiesen.

## Wer kann mir noch helfen?

Es gibt auch Empowerment in **Gruppen**.

Zum Beispiel für Frauen.

Die Gruppe besteht dann nur aus Frauen.

Die Frauen sprechen zum Beispiel über ihre Menstruation.

Und Probleme die sie haben, weil sie Frauen sind.

Die Mitglieder in den Gruppen fühlen das **Gleiche**.

Sie fühlen sich zum Beispiel alle nicht wahrgenommen.

Die Frauen müssen viel Geld für ihre Menstruation bezahlen.

In diesen Gruppen helfen Menschen anderen Menschen.

Zum Beispiel reden die Frauen darüber.

Sie stellen fest, dass das ungerecht ist.

---

### Was soll sich verändern?

Die Menschen wissen, wie es den anderen geht.

**Zusammen** fordern diese Menschen ihre **Rechte**.

Die Frauen wollen keine Steuern für Menstruations Produkte.

Sie fordern günstigere Produkte.

Eine Gruppe ist stärker und lauter als ein Mensch alleine.

Wenn eine Gruppe groß ist, kann sie mehr verändern.

### Wer braucht Empowerment?

Alle Menschen haben Menschen Rechte.

Das heißt alle Menschen sollen gleich-behandelt werden.

Die Rechte stehen im **Gesetz Buch**.

Zum Beispiel heißt ein **Gesetz**,

dass alle Menschen gleich viel wert sind.

Das heißt jeder Mensch ist wertvoll, weil er ein Mensch ist.

Der Staat muss die Menschen-Rechte beschützen.

Es ist egal:

- welche Religion die Menschen haben.
- wie die Menschen aussehen.
- wie alt die Menschen sind.
- wo die Menschen leben.
- ob sie eine Frau, ein Mann oder etwas Anderes sind.



---

Es gibt immer noch **Unterschiede** zwischen Menschen.

Trotz der Menschen Rechte.

Es gibt Menschen, die werden von der Gesellschaft ausgeschlossen.

Das zu verändern ist schwer.

Deshalb gibt es Empowerment.

Empowerment kann **einer Person** helfen.

Empowerment kann auch **mehreren Personen** helfen.

### **Fragen, die helfen**

Was ist mir wichtig?

Wer ist für mich?

Wer kann mir helfen?

Was soll sich verändern?



**ENDE**

---

### **Texte zum Nachlesen**

#### **1. Titel**

Wir wollen – wir lernen – wir können!

#### **Geschrieben von**

Bettina Lindmeier

#### **2. Titel**

Die Regeln für Leichte Sprache

#### **Geschrieben von**

Der Lebenshilfe Bremen.

**Hier sind die Regeln der Leichten Sprache**

<https://www.leichte-sprache.org/die-regeln/>

## Quellen

Lindmeier, B. (2008). Empowerment als Leitidee der Gestaltung von Erwachsenenbildung. In: Gerhard Heß, Gaby Kagemann-Harnack, Werner Schlummer (Hrsg.). Wir wollen – wir lernen – wir können! Erwachsenenbildung, Inklusion, Empowerment, Marburg: Lebenshilfe-Verlag, 110-117

Theunissen, G. (1999). Selbstbestimmung und Empowerment handlungspraktisch buchstabiert. Zur Arbeit mit Menschen, die als schwer- und mehrfachbehindert gelten. In: Ulrich Hähner, Ulrich Niehoff, Rudi Sack, Helmut Walther (Hrsg.), Vom Betreuer zum Begleiter. Eine Neuorientierung unter dem Paradigma der Selbstbestimmung. Marburg: Lebenshilfe- Verlag.

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. Die Regeln für Leichte Sprache. Zugriff am 18.06.2020 <https://www.leichte-sprache.org/die-regeln/>